

預防腦中風-外食輕鬆選

文/營養科 謝梨君 營養師

根據台灣腦中風學會報告指出，高血壓、血脂異常、糖尿病及肥胖等是導致腦中風的危險因子，除了遺傳體質的影響之外，多與飲食息息相關，因此預防腦中風除了維持正常體重[身體質量指數BMI控制在18.5-24 kg/m²，計算方式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方]，飲食原則「三少一多」：少鹽、少油、少糖、多蔬果，一一為您說明：

一、少鹽

減少鹽份攝取量，可以改善血壓。透過對血壓的幫忙，進一步減少中風、致命心臟病及死亡。董氏基金會曾列舉10種隱藏版高鹽食物，包括了麵條、白吐司、運動飲料、蔬果汁、酸梅湯(或楊桃汁)、巧克力飲品、火鍋湯頭、麥片、果凍以及餅乾，都含

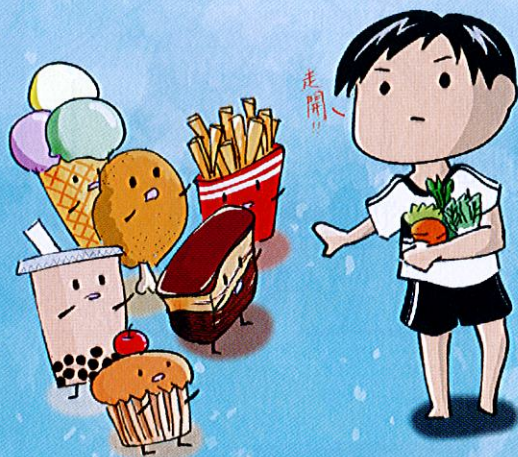
有不少鹽類，應謹慎攝取；不只是食鹽，調味料、火鍋湯底、罐頭、加工食品等，都含有大量的鈉鹽，而過量的鹽份攝取會使人體內的水份滯留，引起血壓上升。

二、少油

所謂的「少油」是要小心油炸、油煎的食物，例如雞排、獅子頭，皆屬油炸食物，而蔥油餅、餡餅則是油煎食物，若吃這些食物時，必須把其它食物中的油量降低，例如搭配清爽而不膩的蘿蔔湯、筍子湯，都是不錯的選擇。另外，避免在不知不覺中吃了過多的脂肪，含油量高的肥肉、豬皮、雞皮等食物則要減少攝取，如在吃白切肉、蹄膀時，不要吃肥的部分或把皮去除，同時多吃些蔬菜，以「平衡」一下飲食。在選擇富含蛋白質的食物(豆魚蛋肉類)，其優先選擇這類食物順序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉，才不會攝取過多的油脂、不利健康的脂肪(如飽和脂肪)和鈉。

少鹽少油少糖

多蔬果



三、少糖

含糖飲料是我們的日常消費品，包括碳酸飲料、果汁飲料、含乳飲料、功能飲料和茶類飲料等，會導致肥胖、糖尿病，而且高糖份也對血管很傷，容易增加腦中風機率。此外，台灣是飲料大國，常喝的手搖飲不只

含糖量高，且通常用果糖來調味，果糖相較其他糖類對健康更不利，主要因果糖在肝臟中代謝後會轉化為三酸甘油酯，不僅導致脂肪肝，也是糖尿病和心血管疾病的關鍵致病因素。所以飲料還是少碰，若真要喝，選擇無糖優於微糖。

四、多蔬果

蔬菜中含有大量的礦物質(如鉀、鎂等)，可使人體傾向於鹼性，是人體保健的重要因素，且富含大量的纖維質，對於控制人體血液中膽固醇的濃度，具有相當好的成效。此外，蔬果顏色不同，代表含有不同種類的植化素，如花青素、類胡蘿蔔素等。植化素具有調節免疫功能、增加抗氧化能力、抗發炎和抗菌、抑制癌細胞訊息傳導等作用，建議採彩虹飲食法，每天攝取多色蔬果，並將皮洗淨後連皮一起吃更佳。因水果中含有多量的葡萄糖和果糖，過量食用會使體重上升，血脂濃度增加(如血液中三酸甘油酯和膽固醇)。因此蔬菜可多吃，水果是必須適量而不過量」最好。

預防勝過於治療，了解上述飲食原則「三少一多」：少鹽、少油、少糖、多蔬果，接下來教您外食輕鬆選，以常見的自助餐、小吃店、火鍋類及便利商店為例，選對飲食就可以減少腦中風的發生率。

自助餐/便當店：外食族在購買便當或自助餐時建議將湯汁瀝乾再夾取;若無法控制餐廳的用油、用鹽量，可以自備一杯熱開水，食用前過水一下，健康手到擒來。



便當店-將配菜湯汁瀝乾



自助餐-選擇多色蔬菜

小吃店：一定要搭配青菜；湯麵優於乾麵，但湯麵當中所含的鹽份也很高，因此最好遵守「吃麵留湯」的原則。



小吃店-鴨肉飯(要去皮)+青菜湯



小吃店-鴨肉冬粉湯(要去皮)+燙青菜

火鍋類：建議火鍋首選昆布或蔬菜清湯底，火鍋食材選擇則是新鮮蔬菜、低脂肉品為佳，例如雞肉、魚肉、海鮮類會優於油脂豐富的紅肉，具有飽足感又低熱量，也可減少熱量攝取與身體的負擔。



火鍋-選擇昆布湯頭+無糖綠茶



火鍋-吃食物的原味(不加調味料)

便利商店：便利商店的餐盒推陳出新，不論是蔬果的項目增加，亦或是少油低卡的烹調方式，都有越來越健康的趨勢。



生菜沙拉+御飯糰



烤多蛋白餐盒(去皮)